



Märkte für Vielfalt

Handbuch

Gesprächsleitfaden.....	2
Tipps & Tricks für eine gelungene Gesprächs- führung.....	4
Umgang mit diskriminierenden Gesprächs- inhalten.....	5
Glossar zum Thema Wochenmärkte.....	8

Gesprächsleitfaden

Vorbereitung:

Überlege Dir, wie Du in ein Gespräch kommen kannst. Probiere es vielleicht einmal mit einer:r Freund:in aus. Schreibe Dir ggf auf (z.B. In Form einer Mindmap), was Deine wichtigsten Argumente und Ziele des Gesprächs sind.

Begrüßung: [Freundlich, offen auf die Person zugehen und direkt die Rezeptvorlage & ein Beispielrezeptheft zeigen]

Guten Tag! Wir sind begeistert von Wochenmärkten und wollen sie als Orte der Begegnung stärken. Deshalb sammeln wir heute unterschiedlichste Rezepte von den Menschen, die auf dem Markt verkaufen / einkaufen / entlang schlendern, um ein einzigartiges, buntes Rezeptheft für den _____ Markt zu erstellen.

Wir wollen zeigen, was für vielfältige Menschen auf dem Markt zusammentreffen. Sie haben/Du hast doch sicher ein Lieblingsrezept oder ein Rezept, mit dem Sie/Du eine besondere Geschichte verbinden/verbindest?

Weitere Erklärung: [kann auch im späteren Verlauf des Gesprächs erklärt werden]

Wir sind zwei Mal hier: Heute sammeln wir die Rezepte und erstellen aus ihnen ein kleines Rezeptheft, das wir beim nächsten Markt (bzw. dem entsprechenden Termin) wieder an die Menschen verteilen. Es gibt schon einige Märkte in Sachsen-Anhalt (bzw. in Deutschland), die auch bei dieser Aktion mitgemacht haben. [Auf Online-Karte verweisen, ggf. zeigen] Wir wollen damit eine Gelegenheit schaffen, ins Gespräch zu kommen und zu zeigen, wie schön Vielfalt, Begegnung und Neugier ist – hier auf dem Markt und auch darüber hinaus.

Ergänzende / Weiterführende Fragen: [Ehrliches Interesse zeigen & auf Gesagtes eingehen, Lokale Besonderheiten beachten]

- *Warum gehen Sie/gehst du auf den Wochenmarkt? Was gefällt Ihnen/Dir besonders gut hier?*
- *Was verbinden Sie / verbindest Du mit Vielfalt?*
- *Welche Besonderheiten gibt es auf diesem Markt? Wie verändert sich der Markt im Laufe der Zeit?*
- *Wohnen Sie / wohnst Du hier in der Nähe? Was macht diesen Ort für Sie / für Dich aus?*
- *Aber auch: Was macht Ihnen / Dir dabei so große Sorgen?*

Abschluss:

Vielen Dank für dieses berührende /spannende / ehrliche / kontroverse / lustige / ... Gespräch! Wie gesagt, werden wir die Rezepthefte am _____ verteilen. Vielleicht sehen wir uns da ja wieder?

Wenn Sie/Du noch mehr Infos über das Projekt haben willst, können Sie/kannst Du auch auf der Webseite von Aktion Agrar (oder der Organisation, mit der du die Aktion durchführst) finden. Einen schönen Tag noch!

Tipps & Tricks für eine gelungene Gesprächsführung

- **Ausstrahlung:**
Freundlichkeit, Offenheit, Lächeln
- **Ehrliche Neugier:**
„Welcher Mensch und welche Geschichte erwartet mich als nächstes?“
- **Aktives Zuhören:**
Nicken, Nachfragen, auf Gesagtes eingehen
- **Armhaltung:**
Arme entspannt und passend gestikulieren; Arme nicht verschränken
- **Persönlichen Raum:**
 - Beachte den persönlichen Raum deines Gegenübers (wichtig dabei: Auch auf nonverbale Signale beachten, die möglichen Grenzüberschritt zeigen [z.B. wenn eine Person im Gespräch Schritte zurückgeht] —> Menschen haben ganz unterschiedliche „Wohlfühl-Distanzen“ zwischeneinander & ein Nicht-Beachten bringt (ggf. unterbewusst) Stress und Unwohlsein in das Gespräch.
 - Natürlich auch auf den eigenen Wohlfühlraum achten und die Distanz zur anderen Person ggf. verringern oder vergrößern
- **Position:**
Darauf achten, dass nichts zwischen der angesprochenen Person und einem selbst steht (z.B. ein Tisch). Idealerweise eher neben der Person stehen als ihr gegenüber
- **Tatsächlich Zuhören:**
Nicht, während die andere Person redet, schon darüber nachdenken, was man selbst als nächstes sagen will. Das Gesagte auf sich wirken lassen und dann darauf reagieren.

Umgang mit diskriminierenden Gesprächsinhalten

Vor den Gesprächen

Eigene Einschätzung:

Wie geht es mir heute? Welche Gespräche will/kann ich heute führen / wie viel Energie habe ich für herausfordernde Gespräche?

Über welche Themen will ich auf keinen Fall diskutieren?

Mit welchen Menschen kann ich wann ggf. schwierige Situationen nachbesprechen?

Während der Gespräche

Die eigene Argumentation stärken durch:

- **Nachfragen** (Emotionale Komponente benennen: „Was genau berührt Sie an dem Thema? / Was macht Sie daran wütend? Inwiefern betrifft Sie das Thema? / Hat Sie das Thema schon immer so sehr beschäftigt? / Seit wann ist das ein relevantes Thema für Sie?“)
- **Eigene Emotionalität transparent machen** („Auch mich berührt das Thema. / Während Sie sprechen, merke ich, dass ich mich _____ fühle / Mich begeistert das Thema, weil ...“)
- **Perspektivwechsel** (Persönlichen Bezug herstellen: „Wie würde es Ihnen an dieser Stelle gehen? / Was denken Sie, warum ich das anders sehe? / Würden Sie das auch so sehen, wenn Problem xy gelöst wäre?“)
- **Gemeinsamkeiten benennen** (nur tatsächliche Gemeinsamkeiten nennen, nichts erfinden: „Wir beide finden es ungerecht, dass die Schere zwischen Arm und Reich größer

wird. / Auch ich habe ähnliche Erfahrungen mit diesem Thema gemacht / Wir stehen jetzt beide hier und unterhalten uns. / Den Frust kann ich gut nachvollziehen“)

- **Thema festlegen** („Parolen-Hoping“ vermeiden: *„Ich möchte noch bei Thema xy bleiben, denn ich habe noch eine Nachfrage oder eine Antwort dazu“)*
- **Positionierung** (Persönliche Einschätzung (s.o.) beachten: *„Diese Aussage kann ich nicht so stehenlassen, denn sie ist ... / Ich widerspreche Ihnen klar, denn ... / Das stimmt so nicht.“)*
- **Imaginieren** („Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Macht in Deutschland, was würden Sie tun? In einer idealen Welt, wie würden sich die Menschen miteinander verhalten?“)
- **Authentizität** (Bleibe natürlich und vermeide standardisierte Antworten – jedes Gespräch ist individuell)
- **Deeskalation priorisieren** (Vermeide es, selbst polarisierende Aussagen zu treffen und springe nicht auf Eskalationsversuche der anderen Person an

Rechte Argumentationen erkennen und entschärfen

Online finden sich viele fundierte Tipps, um rechte Argumentation zu erkennen und zu entschärfen, z.B. unter folgendem Link:

<https://mbr-berlin.de/wp-content/uploads/2021/02/>

[Handout_Argumentationsstrategien_web.pdf](#)

Zusammengestellt durch die Mobile Beratung gegen Rechtsextremismus Berlin

(<https://www.mbr-berlin.de/>)

Unangenehme Gespräche beenden

Beispielsätze:

- *„An dieser Stelle werde ich das Gespräch beenden. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag.“*

- *„Ich merke, dass wir nicht weiterkommen / uns im Kreis drehen. Deshalb beende ich jetzt das Gespräch.“*
- *„Was Sie sagen, überschreitet für mich viele rote Linien und ich möchte das Gespräch nicht weiterführen.“*
- *„Wir reden aneinander vorbei. Es ist besser, das Gespräch jetzt zu beenden.“*

Nachbesprechung / Reflexion [für sich allein oder mit einer vertrauten Person]

Gedankenanstöße:

- Was hängt mir von dem Gespräch noch nach? Ist es für mich ok, dass es mich noch beschäftigt?
- Worüber möchte ich weiter nachdenken/ für mich mitnehmen und was möchte ich bei der anderen Person lassen?
- Was habe ich für mich gelernt?
- Warum hat mich das Gesagte aufgewühlt? Welche liebevollen Eigenschaften erkenne ich an mir dadurch?
- Welche Unterstützung brauche ich gerade?
- Was brauche ich, um mich wieder auf kontroverse Gespräche einlassen zu können?

Kontroverse Gespräche können sehr aufwühlend sein und einiges losstreuen. Achte deshalb darauf, dass du die Möglichkeit der Nachbereitung hast, wenn du diese Art der Aktionen machst. Manchmal hilft schon eine Tasse Tee, ein kurzes „Auskotzen“ oder aber eine Umarmung. Sollte das nicht reichen, gibt es Beratungsstellen & Telefonische Angebote, an die du dich wenden kannst:

z.B. <https://fachstelle.antidiskriminierung.org/beratungsstellen/> oder <https://www.telefonseelsorge.de/>

Glossar zum Thema Wochenmärkte

Fliegender Bau / Verkaufsstand: Die temporäre, meist mobile Konstruktion (wie ein Marktstand oder ein Verkaufswagen), die nach dem Markt wieder abgebaut wird.

Marktbeschicker:in (oder Markthändler:in): Die Verkäufer:innen, die einen Stand auf dem Markt betreiben.

Marktfestsetzung: Die offizielle rechtliche Anerkennung und Genehmigung eines Marktes durch die zuständige Behörde nach der Gewerbeordnung.

Marktleiter:in, Marktmeister:in oder Marktverwalter:in: Der offizielle Ansprechperson der Gemeinde oder Firma, die den Markt betreut, die Standplätze zuweist und die Platzordnung überwacht.

Marktordnung: Das Regelwerk einer Gemeinde oder verantwortlichen Firma für den Ablauf, die Reinigungszeiten und das Verhalten auf dem Marktgelände.

Marktsprecher:in: Eine Person, die die gemeinsamen Interessen aller Marktbeschicker:innen gegenüber der Stadt oder dem Veranstalter vertritt.

Standgeld: Die Gebühr, die Marktbeschicker:innen an Stadt oder Veranstalter:in für die Nutzung der Verkaufsfläche zahlen müssen.